Agriculture et Agroalimentaire Canada
Agriculture and Agri-Food Canada

L'INCIDENCE INDÉNIABLE DES BLEUETS SUR LA SANTÉ

Garde à vous les pommes – les bleuets pourraient vous ravir le rôle de protection contre les maladies. La recherche menée par les scientifiques tend de plus en plus à démontrer les nombreux bienfaits liés à la consommation quotidienne de bleuets, une riche source de composés nutritionnels.

Selon Wilhelmina Kalt, chercheuse au Centre de recherches de l'Atlantique sur les aliments et l'horticulture d'Agriculture et Agroalimentaire Canada, située à Kentville (Nouvelle-Écosse), les qualités de ce fruit sont largement attribuables à sa couleur. Même si elle s'intéresse depuis plusieurs années aux bleuets, la chercheuse est toujours impressionnée par les extraordinaires éléments nutritifs dont regorge ce petit fruit.

Les travaux de Mme Kalt ouvre la voie à une nouvelle approche en matière de science alimentaire à Agriculture et Agroalimentaire Canada, notamment l'étude des liens entre des composés alimentaires particuliers et la santé humaine. Grâce au développement des connaissances dans ce domaine, les producteurs pourront adopter des stratégies de commercialisation axées sur la santé et aider ainsi les consommateurs à faire de meilleurs choix alimentaires.

Ce champ d'enquête donne également des résultats fascinants, tout particulièrement en ce qui concerne les bleuets.

« Les études en neuroscience ou en santé cardiovasculaire tendent fortement à démontrer le rôle fonctionnel des bleuets au plan de la santé » affirme Mme Kalt.

La famille du bleuet (Vaccinium dans le langage botanique) est depuis toujours associée à la bonne santé. On trouve des notes d'usage médicinaux datant de l'époque médiévale, mais la science derrière la découverte de ses propriétés est plus contemporaine. Les études effectuées en Europe dans les années 60 et 70 mettaient l'accent sur les bienfaits potentiels des bleuets sur les vaisseaux sanguins et sur la vision, mais au milieu des années 90, la recherche s'est réorientée vers les antioxydants qui suscitaient un grand engouement de la part du public.

Les scientifiques étaient intrigués par les effets apparents, tout particulièrement les effets antioxydants, d'un groupe de composés appelés phénoliques, y compris les flavonoïdes, tout particulièrement les anthocyanes colorés.

Les anthocyanes sont des pigments qui se retrouvent dans plusieurs fruits et légumes et plus abondamment encore dans les bleuets. Ils sont habituellement rouges et bleus et sont la raison pour laquelle vous voulez éviter de renverser du vin rouge sur une chemise blanche.

Outre son caractère tachant, le bleuet offre un éventail étonnant de bienfaits pour la santé qu'il est utile de répertorier. La recherche menée en « tube d'essai » ou sur les animaux ont démontré les propriétés

Canada

anti-inflammatoires des bleuets, ainsi que leur aptitude à retarder l'apparition de déficience cognitive et le déclin des fonctions motrices, à fournir une certaine protection contre la maladie de Parkinson, à aider à la récupération à la suite d'un accident ischémique cérébral, à réduire le taux de cholestérol et à prévenir le cancer du colon.

La preuve biomédicale tend de plus en plus à démontrer les qualités bienfaisantes des bleuets, et les travaux de Mme Kalt et de son équipe visent à étayer ces constatations. Ils ont apporté une contribution importante en élaborant des procédures permettant d'isoler les flavonoïdes propres aux bleuets afin de déterminer à quels composés sont attribuables les bienfaits pour la santé.

Grâce aux techniques de fractionnement mises au point par Mme Kalt, les scientifiques ont aussi été en mesure de mieux définir la composition du fruit. Dans le cadre de sa recherche, elle continue d'évaluer les effets de la transformation, de la manipulation et des conditions de culture sur les flavonoïdes bioactives des bleuets.

Par ailleurs, l'équipe de Mme Kalt a amélioré le processus de fractionnement des flavonoïdes de sorte à produire des quantités nécessaires pour mener des études sur l'alimentation des animaux. Les données recueillies dans le cadre des études sur l'alimentation animale sont plus concrètes en ce qui concerne les effets physiologiques que les études en « tube d'essai » (in vitro) à petite échelle ayant été menées précédemment sur ces fractionnements des flavonoïdes.

Le groupe de Mme Kalt vient de terminer une étude clinique avec des humains en collaboration avec l'université Dalhousie de Halifax. Cette étude fait suite à une recherche menée antérieurement en Europe. L'accent était mis sur la vision nocturne afin de déterminer si les composés des bleuets avaient une incidence sur la vision nocturne des humains ayant une vision normale et dans quelle mesure. On procède à la tabulation des résultats avant leur publication.

Mme Kalt a aussi mené récemment une autre étude intéressante avec le Collège vétérinaire de l'Atlantique de Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard). Les chercheurs se sont penchés sur l'incidence des bleuets sur le taux de cholestérol. Selon leurs observations, le taux de cholestérol chez les porcs soumis à un régime à haute teneur en sucre et en gras diminuait lorsque des bleuets étaient ajoutés à leur alimentation.

Cependant, les effets étaient plus notables lorsque les bleuets étaient ajoutés à un régime équilibré à base de plantes, ce qui porte à croire que les bienfaits des bleuets sont tributaires d'une interaction cynégétique avec d'autres composés végétaux.

Selon Mme Kalt, « Même si les bleuets offrent des bienfaits indéniables, ils ne peuvent pas agir de manière isolée ».

« Il est très bon de manger beaucoup de bleuets » affirme Mme Kalt. Elle ajoute d'un même souffle que les bleuets doivent s'inscrire dans un régime diversifié et riche en fruits et légumes.

Pour en apprendre plus sur les travaux de recherche menés par les scientifiques d'AAC, rendez-vous au site www.agr.gc.ca/scienceetinnovation.com.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2008
N° cat. A52-137/1-2009F
N° ISBN 978-1-100-90534-1
N° AAC 10846F
Also available in English under the title: *Blueberries leave indelible mark on good health.*